法語精華

法語精華

目錄

虛雲老和尚語錄

1.人命無常，朝存夕亡，如石火電光。

2.善用心者，心田不長無明草，處處常開智慧花。

3.時光長短，唯心所造。一切苦樂，隨境所遷。

4.時間是剎那剎那的過，剎那剎那的催人老。

5.用功的人要善於調和身心，務使心平氣和，無掛無礙，無我無人，行住坐臥，妙合玄機。

6.古人說：勿待老來方學道，孤墳多是少年人。

7.禪是靜慮，要在靜中思慮好歹，擇善而從。

8.精進勇猛，有大願力，難的會變為易。疏散放逸，悠悠忽忽，易的也變為難。

9.有憎愛心，就有煩惱；憎心一起，道心就退。

10.生命可置之度外，因果不可昧於毫釐。

11.中下根人，常被境風所轉。境風有八：利、衰、毀、譽、稱、譏、苦、樂。行人遇著利風，便生貪著；遇著衰風，便生愁懊；遇著毀風，便生瞋恚；遇著譽風，便生歡喜；遇著稱風，居之不疑；遇著譏風，因羞成怒；遇著苦風，喪其所守；遇著樂風，流連忘返。如是八風飄鼓，心逐境遷，生死到來，如何抵敵？

12.以智慧明鑒自心，以禪定安樂自心。以精進堅固自心，以忍辱滌蕩自心。以持戒清淨自心，以佈施解脫自心。

13.坐禪要曉得調養身心。若不善調養，小則害病，大則著魔。

14.修行用功，貴在一心。

15.年輕不知好歹，把寶貴的光陰混過了，老病到來，死不得，活不得，放不下，變為死也苦，活也苦，這就是「早不預修，年晚多諸過咎」。

16.年老的人死在眉睫，固要猛進；年輕的人亦不可悠忽度日，須知「黃泉路上無老少，孤墳多是少年人」，總要及早努力，方為上計。

17.佛法的根本要義，乃是戒、定、慧三字，如鼎之三足，缺一不可。

18.學佛當以明心見性為本，斷惡修善為行。

19.做工夫不一定在靜中，能在動中不動，才是真實工夫。

20.凡夫的境界，總是貪染財、色、名、利。

21.參禪念佛都是入道妙門，不分高下，可以互通，圓融無礙。譬如念佛到一心不亂，何嘗不是參禪？參禪到能所雙忘，又何嘗不是念實相佛？禪與淨本相輔而行。

22.妄想來了，就讓它來，我總不理會它，妄想自然會息。

23.你我都是一個心，只因迷悟而不同。

24.人身造化和天地一般，身心動靜、行住坐臥，要順時調護。

25.以智慧明鑒自心，以禪定安樂自心，以精進堅固自心，以忍辱滌蕩自心，以持戒清淨自心，以佈施解脫自心。

26.修行悟道，易亦難，難亦易。如開電燈一樣，會則彈指之間，大放光明，萬年之黑暗頓除；不會則機壞燈毀，煩惱轉增。

27.人日：修行有三不足，不足食，不足衣，不足睡。不足食，取止饑不宜過飽，更不能求美味；衣取御寒，宜服糞掃衣，更不能貪求美備；睡取調倦。不宜久睡，蓋久眠長愚癡，多衣增掛慮，過飽不便用功。

28.妄念人人皆有，然妄念起時，我自知之。知而不隨，是謂不相續，不相續則我不為妄轉；縱有妄念起滅，亦不過如浮雲之點太虛，而太虛固不變也。

29.真心為無價之寶，賢愚凡聖、天堂地獄、穢土淨土，皆由他造作。佛祖教人顯了真心，證自性佛。人能將種種習氣斷盡，則真心自顯，自佛即證。

30.放下一切，立地成佛，平常心是道，要能直下承當，及善於保養道體等等圓頓道理。

弘一法師語錄

1.不讓古人是謂有志，不讓今人是謂無量。

2.有才而性緩，定屬大才。有智而氣和，斯為大智。

3.以恕已之心恕人則全交。以責人之心責已則寡過。

4.在事者，當置身利害之外。建言者，當設身利害之中。

5.處逆境，必須用開拓法。處順境，心要用收斂法。

6.喜聞人過，不若喜聞已過。樂道己善，何如樂道人善？

7.臨事須替別人想，論人先將自己想。

8.靜坐，常思己過。閑談，莫論人非。

9.對失意人，莫談得意事。處得意日，莫忘失意時。

10.不盡人情，舉足盡是危機。不體物情，一生俱成夢境。

11.不見己短，愚也；見而護，愚之愚也。不見人長，惡也；見而掩，惡之惡也。

12.德盛者其心平和，見人皆可取，故口中所許可者多。德薄者，其心刻傲，見人皆可憎，故目中所鄙棄者眾。

13.智者達觀三世，念念知非；愚人只重目前，憧憧造惡。

14.步步佔先者，必有人以擠之。事事爭勝者，必有人以挫之。

15.以情恕人，以理律己。

16.惡，莫大於縱己之欲。禍，莫大於言人之非；施之君子，則喪吾德，施之小人，則殺吾身。

17.事當快意處，須轉。言到快意時，須住。殃咎之來，未有不始於快心者。故君子得意而憂，逢喜而懼。

18.不為自己求安樂，但願眾生得離苦。（《華嚴經》）

19.盛喜中，勿許人物。盛怒中，勿答人書。喜時之言，多失信。怒時之言，多失體。

20.人生最不幸處，是偶一失言而禍不及；偶一失謀而事幸成；偶一恣行而獲小利；後乃視為常故，而恬不為意。則莫大之患，由此生矣。

21.以虛養心，以德養身，以仁養天下萬物。以道德養天下萬世。

22.氣，忌盛。心，忌滿。才，忌露。

23.自處超然，處人藹然。無事澄然，有事斬然。得意淡然，失意泰然。

24.以淡字交友，以聾字止謗，以刻字責已，以弱字禦侮。居安，慮危。處治，思亂。

25.不為外物所動之謂靜。不為外物所實之謂虛。

26.意粗，性躁，一事無成。心平，氣和，千祥駢集。

27.公，生明。誠，生明。從容，生明。

28.公生明者，不蔽於私也。誠生明者，不雜以偽也。從容生明者，不淆於惑也。

29.心志要苦，意趣要樂，氣度要宏，言動要謹。

30.事能常足，心常愜。人到無求，品自高。

31.靜能制動，沉能制浮，寬能制褊，緩能制急。

32.人好剛我以柔勝之，人好術我以誠感之。

33.處事大忌急躁。急躁則自顧不暇，何暇治事？

34.必有容，德乃大。必有忍，事乃濟。

35.知足常樂，終生不恥。知止常止，終生不辱。

36.宜靜默，宜從容，宜謹嚴，宜儉約。

37.謙退是保身第一法，安祥是處事第一法，涵容是待人第一法，恬淡是養心第一法。

38.心術，以光明篤實為第一。容貌，以正大老成為第一。言語，以簡重真切為第一。平生無一事可瞞人，此是大快。

39.律已，宜帶秋氣。處世，須帶春風。

40.人褊急，我受之以寬宏。人險仄，我帶之以坦蕩。

41.修己，以清心為要。涉世，以慎言為先。

42.心不妄念，身不妄動，口不妄言，君子所以存誠。內不欺已，外不欺人，上不欺天，君子所以慎獨。

43.物，忌全勝。事，忌全美。人，忌全盛。

44.安莫安於知足，危莫危於多言。

45.學一分退讓，討一分便宜。增一分享用，減一分福澤。

46.不自重者，取辱。不自畏者，招禍。

47.處難處之事愈宜寬。處難處之人愈宜厚。處至急之事愈宜緩。

48.何以息謗？日：「無辯」。何以止怨？日：「不爭」。人之謗我也，與其能辯，不如能寬。

49.人之侮我也，與其能防，不如能化。

50.一動於欲，欲迷則昏。一任乎氣，氣偏則戾。

51.一念疏忽是錯起頭，一念決裂是錯到底。

52.動若不止，止水皆化波濤；靜而不擾，波濤悉為止水。水相如此，心境亦然。不變隨緣，真如當體成生滅；隨緣不變，生滅當體即真如。一迷即夢想顛倒，觸處障礙；一悟則究竟涅槃，當下清涼。

53.人生多艱，不如意事常八九，吾人於此當鎮定精神，胸中必另有一番境界。

54.省察以後，若知是過，即力改之。諸君應知：改過之事，乃是十分光明磊落，足以表示偉大之人格。故子貢云：「君子之過也，如日月之食焉。過也人皆見之，更也人皆仰之。」又古人云：「過而能知，可以謂明；知而能改，可以即聖」。諸君可不勉乎。

55.以和氣迎人，則乖沴滅。以正氣接物，則妖氛消。以浩氣臨事，則疑畏釋。以靜氣養身，則夢寐恬。

56.劉念台云：「學者遇事不能應，終是此心受病處，只有煉心法，更無煉事法。煉心之法，大要只是胸中無一事而已。無一事，乃能事事，此是主靜功夫得力處。」

57.離貪嫉者，能淨心中貪慾雲翳，猶如夜月，眾星圍繞。（《理趣六波羅密多經》）

58.行少欲者，心則坦然無所憂畏，觸事有餘，常無不足。（《佛遺教經》）

59.世出世事，莫不成於慈忍，敗於忿躁。故君子以慈育德，以忍養情。德育，天地萬物皆歸我春風和氣之中；情養，乖戾妖孽皆消於光天化日之下；然後以之自成，則為淨滿自尊；以之成物，則為慈力悲仰。僅一念瞋起，百萬不過積恚所招；世局土崩，皆無遠慮所致；士生斯世，宜如何努力以障狂瀾也。

60.人情應酬可省則省，不必遷就勉強敷衍。

61.佛子，菩薩摩訶薩已修初地，欲入第二地當起十種深心。所謂正直心、柔輕心、堪能心、調伏心、寂靜心、純善心、不雜心、無顧戀心、廣心、大心。菩薩以此十心，得入第二離垢地。

62.以仁義存心，以忍讓接物。

63.小人樂聞君子之過。君子恥聞小人之惡。此存心厚薄之分，故人品因之而別。

64.欲論人者，先自論。欲知人者，先自知。

65.嚴著此心以拒外誘，須如一團烈火，遇物即燒。寬著此心以待同群，須如一片春陽，無人不暖。

66.視人之善，猶己之善。視己之善，猶人之善。念念同觀，亙古無間。法界偕游四德城，方滿最初宏誓願。視人之惡，猶己之惡。視己之惡，猶

人之惡。猛省力除，無令愧怍。法界眾生三毒除，彼我同歸無上覺。視人之樂，猶已之樂。視已之樂，猶人之樂。所欲與共，嫉妒永卻。法界同欣法喜充，不向偏空尋略約。

67.善惡性具，善惡性空。何喜何怒，如空御風。默持機咸，妙應無窮。大圓鏡智照不疲，豈似權乘作意通。

弘一大師的五句話

1.凡是你想控制的，其實都控制了你。當你什麼都不要的時候，天地都是你的。

2.遇見，是因為有債要還了；離開，是因為還清了。前世不欠，今生不見；今生相見，定有虧欠。緣起，我在人群中看見你；緣滅，我看見你在人群中。如若流年有愛，就心隨花開；如若人走情涼，就守心自暖。

3.不要害怕失去，你所失去的，本來就不屬於你；也不要害怕傷害，能傷害你的，都是你的劫數。繁華三千，看淡即是浮雲；煩惱無數，想開就是晴天。

4.你以為錯過了就是遺憾，其實可能是躲過了一劫；別貪心，你不可能什麼都擁有；也別灰心，

你不可能什麼都沒有。所願所不願，不如心甘情願。所得所不得，不如心安理得。

5.有些事上天讓你做不成，那是在保護你。別抱怨，別生氣，世間萬物都是有定數的。得到未必是福，失去未必是禍。人生各有渡口，各有各舟。有緣躲不開，無緣碰不到。緣起則聚，緣盡則散。

黃檗山斷際禪師傳心法要

1.諸佛與一切眾生唯是一心，更無別法。此心無始已來，不曾生不曾滅，不青不黃、無形無相，不屬有無、不計新舊，非長非短、非大非小，超過一切限量名言、蹤跡對待，當體便是，動念即乖，猶如虛空，無有邊際，不可測度。

2.唯此一心即是佛，佛與眾生更無別異；但是眾生著相外求，求之轉失，使佛覓佛，將心捉心，窮劫盡形終不能得；不知息念忘慮，佛自現前。

3.此心即是佛，佛即是眾生；為眾生時此心不減，為諸佛時此心不添，乃至六度萬行河沙功德，本自具足，不假修添；遇緣即施，緣息即寂；若不決定信此是佛，而欲著相修行以求功用，皆是妄想，與道相乖。

4.此心即是佛，更無別佛，亦無別心。此心明淨猶如虛空，無一點相貌，舉心動念，即乖法體，即為著相，無始已來無著相佛。

5.修六度萬行欲求成佛，即是次第，無始已來無次第佛。但悟一心，更無少法可得，此即真佛。

6.佛與眾生一心無異，猶如虛空無雜無壞，如大日輪照四天下；日升之時明遍天下，虛空不曾明；日沒之時暗遍天下，虛空不曾暗；明暗之境自相陵奪，虛空之性廓然不變，佛及眾生心亦如此。

7.若觀佛作清淨光明解脫之相，觀眾生作垢濁暗昧生死之相，作此解者，歷河沙劫終不得菩提，為著相故。

8.唯此一心，更無微塵許法可得，即心是佛；如今學道人，不悟此心體，便於心上生心，向外求佛；著相修行，皆是惡法，非菩提道。

9.供養十方諸佛，不如供養一箇無心道人。何故？無心者，無一切心也；如如之體，內如木石不動不搖，外如虛空不塞不礙，無能所、無方所、無相貌、無得失；趨者不敢入此法，恐落空無棲泊處，故望崖而退，例皆廣求知見，所以求知見者如毛，悟道者如角。

10.文殊當理，普賢當行；理者真空無礙之理，行者離相無盡之行。觀音當大慈，勢至當大智，維摩者淨名也；淨者性也，名者相也，性相不異，故號淨名。諸大菩薩所表者，人皆有之，不離一心，悟之即是。

11.今學道人，不向自心中悟，乃於心外著相取境，皆與道背。恆河沙者，佛說是沙；諸佛菩薩釋梵諸天步履而過，沙亦不喜；牛羊蟲蟻踐踏而行，沙亦不怒；珍寶馨香，沙亦不貪；糞尿臭穢，沙亦不惡；此心即無心之心，離一切相，眾生諸佛更無差別；但能無心，便是究竟。

12.學道人若不直下無心，累劫修行終不成道，被三乘功行拘繫，不得解脫。

13.然證此心有遲疾，有聞法一念便得無心者，有至十信十住十行十迴向乃得無心者，有至十地乃得無心者；長短得無心乃住，更無可修可證，實無所得，真實不虛；一念而得，與十地而得者，功用恰齊，更無深淺，祇是歷劫枉受辛勤耳。

14.造惡造善皆是著相，著相造惡枉受輪迴，著相造善枉受勞苦，總不如言下便自認取本法。此法即心，心外無法；此心即法，法外無心。

15.心自無心，亦無無心者；將心無心，心卻成有，默契而已，絕諸思議；故曰言語道斷，心行處滅。

16.此心是本源清淨佛，人皆有之，蠢動含靈，與諸佛菩薩，一體不異；祇為妄想分別，造種種業果；本佛上實無一物，虛通寂靜，明妙安樂而

已；深自悟入，直下便是，圓滿具足，更無所欠。

17.縱使三祇精進修行，歷諸地位，及一念證時，祇證元來自佛，向上更不添得一物；鄰觀歷劫功用，總是夢中妄為。故如來云：我於阿耨菩提實無所得，若有所得，然燈佛則不與我授記。又云：是法平等無有高下，是名菩提。

18.此本源清淨心，與眾生諸佛，世界山河，有相無相，遍十方界，一切平等，無彼我相。此本源清淨心，常自圓明遍照，世人不悟，祇認見聞覺知為心，為見聞覺知所覆，所以不睹精明本體。

19.但直下無心，本體自現，如大日輪昇於虛空，遍照十方更無障礙。故學道人唯認見聞覺知施為動作，空卻見聞覺知，即心路絕無入處，但於見聞覺知處認本心；然本心不屬見聞覺知，亦不離見聞覺知；但莫於見聞覺知上起見解，亦莫於見聞覺知上動念，亦莫離見聞覺知覓心，亦莫捨見

聞覺知取法；不即不離，不住不著，縱橫自在，無非道場。

20.世人聞道諸佛皆傳心法，將謂心上別有一法可證可取，遂將心覓法，不知心即是法，法即是心，不可將心更求於心，歷千萬劫終無得日；不如當下無心，便是本法。

21.如力士迷額內珠，向外求覓，周行十方終不能得；智者指之，當時自見本珠如故。故學道人迷自本心，不認為佛，遂向外求覓，起功用行、依次第證，歷劫勤求永不成道；不如當下無心，決定知一切法本無所有，亦無所得，無依無住、無能無所，不動妄念，便證菩提；及證道時，祇證本心佛，歷劫功用，並是虛修；如力士得珠時，祇得本額珠，不關向外求覓之力。故佛言：我於阿耨菩提實無所得，恐人不信，故引五眼所見，五語所言，真實不虛，是第一義諦。

22.學道人莫疑四大為身，四大無我，我亦無主，故知此身無我亦無主。

23.五陰為心，五陰無我亦無主，故知此心無我亦無主；六根六塵六識和合生滅亦復如是。十八界既空，一切皆空，唯有本心蕩然清淨。

24.有識食、有智食，四大之身，飢瘡為患；隨順給養，不生貪著，謂之智食；恣情取味，妄生分別，唯求適口，不生厭離，謂之識食。聲聞者因聲得悟，故謂之聲聞；但不了自心，於聲教上起解，或因神通，或因瑞相，言語運動，聞有菩提涅槃，三僧祇劫修成佛道，皆屬聲聞道，謂之聲聞佛。

25.唯直下頓了自心本來是佛，無一法可得，無一行可修，此是無上道，此是真如佛。學道人祇怕一念有，即與道隔矣；念念無相，念念無為，即是佛。

26.學道人若欲得成佛，一切佛法總不用學，唯學無求無著；無求即心不生，無著即心不滅；不生不滅，即是佛。

27.八萬四千法門，對八萬四千煩惱，衹是教化接引門，本無一切法，離即是法，知離者是佛；但離一切煩惱，是無法可得。

28.學道人若欲得知要訣，但莫於心上著一物，言佛真法身猶若虛空，此是喻法身即虛空，虛空即法身。常人謂法身遍虛空處，虛空中含容法身，不知法身即虛空，虛空即法身也。

29.若定言有虛空，虛空不是法身；若定言有法身，法身不是虛空；但莫作虛空解，虛空即法身；莫作法身解，法身即虛空；虛空與法身無異相，佛與眾生無異相，生死與涅槃無異相，煩惱與菩提無異相，離一切相即是佛。

30.凡夫取境，道人取心；心境雙忘，乃是真法；忘境猶易，忘心至難；人不敢忘心，恐落空無撈摸處，不知空本無空，唯一真法界耳。

31.此靈覺性，無始已來，與虛空同壽，未曾生未曾滅，未曾有未曾無，未曾穢未曾淨，未曾喧未曾寂，未曾少未曾老，無方所無內外，無數量無形相，無色象無音聲，不可覓不可求，不可以智慧識，不可以言語取，不可以境物會，不可以功用到，諸佛菩薩與一切蠢動含靈，同此大涅槃性。

32.性即是心，心即是佛，佛即是法。一念離真，皆為妄想；不可以心更求於心，不可以佛更求於佛，不可以法更求於法，故學道人直下無心，默契而已，擬心即差，以心傳心，此為正見。

33.慎勿向外逐境，認境為心，是認賊為子；為有貪瞋癡，即立戒定慧；本無煩惱，焉有菩提？故

祖師云：佛說一切法，為除一切心；我無一切心，何用一切法？

34.本源清淨佛上，更不著一物，譬如虛空，雖以無量珍寶莊嚴，終不能住；佛性同虛空，雖以無量功德智慧莊嚴，終不能住；但迷本性，轉不見耳。

35.所謂心地法門，萬法皆依此心建立，遇境即有，無境即無，不可於淨性上轉作境解；所言定慧鑑用歷歷、寂寂惺惺、見聞覺知，皆是境上作解，暫為中下根人說即得，若欲親證，皆不可作如此見解，盡是境法有沒處，沒於有地；但於一切法不作有無見，即見法也。

36.自達磨大師到中國，唯說一心，唯傳一法；以佛傳佛，不說餘佛；以法傳法，不說餘法；法即不可說之法，佛即不可取之佛，乃是本源清淨心也。唯此一事實，餘二則非真。般若為慧，此慧即無相本心也。

37.凡夫不趣道，唯恣六情，乃行六道。學道人一念計生死，即落魔道；一念起諸見，即落外道；見有生，趣其滅，即落聲聞道；不見有生，唯見有滅，即落緣覺道；法本不生，今亦無滅，不起二見，不厭不忻，一切諸法唯是一心，然後乃為佛乘也。

38.凡夫皆逐境生心，心遂忻厭，若欲無境，當忘其心；心忘即境空，境空即心滅；若不忘心而但除境，境不可除祇益紛擾；故萬法唯心，心亦不可得，復何求哉？

39.學般若人，不見有一法可得，絕意三乘，唯一真實，不可證得；謂我能證能得，皆增上慢人；法華會上拂衣而去者，皆斯徒也；故佛言我於菩提實無所得，默契而已。

40.凡人臨欲終時，但觀五蘊皆空，四大無我，真心無相，不去不來，生時性亦不來，死時性亦不

去；湛然圓寂，心境一如；但能如是直下頓了，不為三世所拘繫，便是出世人也；切不得有分毫趣向，若見善相諸佛來迎，及種種現前，亦無心隨去；若見惡相種種現前，亦無心怖畏；但自忘心，同於法界，便得自在，此即是要節也。

41.言化城者，二乘及十地等覺妙覺，皆是權立接引之教，並為化城。言寶所者，乃真心本佛自性之寶，此寶不屬情量，不可建立，無佛無眾生，無能無所，何處有城？若問此既是化城，何處為寶所？寶所不可指，指即有方所，非真寶所也，故云在近而已，不可定量言之，但當體會契之即是。

42.言闡提者，信不具也，一切六道眾生，乃至二乘，不信有佛果，皆謂之斷善根闡提。菩薩者深信有佛法，不見有大乘小乘；佛與眾生同一法性，乃謂之善根闡提。大抵因聲教而悟者謂之聲聞，觀因緣而悟者謂之緣覺。若不向自心中悟，雖至成佛，亦謂之聲聞佛。

43.學道人多於教法上悟，不於心法上悟，雖歷劫修行，終不是本佛；若不於心悟，乃至於教法上悟，即輕心重教，遂成逐塊，忘於本心。故但契本心，不用求法，心即法也。

44.凡人多為境礙心、事礙理，常欲逃境以安心，屏事以存理，不知乃是心礙境、理礙事；但令心空境自空，但令理寂事自寂，勿倒用心也。

45.凡人多不肯空心，恐落於空，不知自心本空。愚人除事不除心，智者除心不除事；菩薩心如虛空，一切俱捨，所作福德皆不貪著。

46.捨有三等：內外身心一切俱捨，猶如虛空無所取著；然後隨方應物，能所皆忘，是為大捨。若一邊行道布德，一邊旋捨，無希望心，是為中捨。若廣修眾善，有所希望，聞法知空，遂乃不著，是為小捨。

47.大捨如火燭在前，更無迷悟。中捨如火燭在傍，或明或暗。小捨如火燭在後，不見坑井。故菩薩心如虛空，一切俱捨；過去心不可得，是過去捨；現在心不可得，是現在捨；未來心不可得，是未來捨；所謂三世俱捨。

48.自如來付法迦葉已來，以心印心，心心不異；印著空即印不成文，印著物即印不成法；故以心印心，心心不異；能印所印，俱難契會，故得者少；然心即無心，得即無得。

49.佛有三身：法身說自性虛通法，報身說一切清淨法，化身說六度萬行法。法身說法，不可以言語音聲形相文字而求，無所說，無所證，自性虛通而已，故曰無法可說是名說法。

50.報身化身皆隨機感現，所說法亦隨事應根以為攝化，皆非真法，故曰報化非真佛，亦非說法者。所言同是一精明，分為六和合；一精明者一心也，六和合者六根也；此六根各與塵合：眼與

色合，耳與聲合，鼻與香合，舌與味合，身與觸合，意與法合；中間生六識，為十八界；若了十八界無所有，束六和合為一精明。

51.一精明者即心也，學道人皆知此，但不能免作一精明六和合解，遂被法縛，不契本心。如來現世，欲說一乘真法，則眾生不信興謗沒於苦海；若都不說，則墮慳貪，不為眾生，溥捨妙道；遂設方便說有三乘，乘有大小，得有淺深，皆非本法，故云唯有一乘道，餘二則非真；然終未能顯一心法，故召迦葉同法座，別付一心離言說法，此一枝法令別行，若能契悟者，便至佛地矣。

52.問：如何是道？如何修行？師云：道是何物，汝欲修行。問：諸方宗師相承，參禪學道如何？師云：引接鈍根人語，未可依憑。云：此既是引接鈍根人語，未審接上根人復說何法？師云：若是上根人，何處更就人，覓他自己尚不可得，何況更別有法當情，不見教中云法法何狀？云：若如此，則都不要求覓也。師云：若與麼，則省心

力。云：如是，則渾成斷絕，不可是無也。師云：阿誰教他無，他是阿誰？你擬覓他。云：既不許覓，何故又言莫斷他？師云：若不覓即便休，誰教你斷；你見目前虛空，作麼生斷他。云：此法可得便同虛空否？師云：虛空早晚向你道有同有異，我暫如此說，你便向者裏生解。云：應是不與人生解耶？師云：我不曾障你要，且解屬於情，情生則智隔。云：向者裏莫生情是否？師云：若不生情，阿誰道是。
註：問（云）係裴休宰相；答（師云）係黃檗希運禪師。下同。

53.問：纔向和尚處發言，為甚麼便道話墮？師云：汝自是不解語人，有甚麼墮負？
問：向來如許多言說，皆是抵敵語，都未曾有實法指示於人。師云：實法無顛倒，汝今問處自生顛倒，覓甚麼實法？云：既是問處自生顛倒，和尚答處如何？師云：你且將物照面看，莫管他人。又云：祇如箇癡狗相似，見物動處便吠，風吹草木也不別。又云：我此禪宗，從上相承已

來，不曾教人求知求解，只云學道，早是接引之詞；然道亦不可學，情存學解，卻成迷道；道無方所，名大乘心，此心不在內外中間，實無方所；第一不得作知解，只是說汝如今情量盡處為道；情量若盡，心無方所，此道天真，本無名字，只為世人不識，迷在情中，所以諸佛出來說破此事；恐汝諸人不了，權立道名，不可守名而生解，故云得魚忘筌，身心自然，達道識心；達本源故，號為沙門；沙門果者，息慮而成，不從學得，汝如今將心求心，傍他家舍，衹擬學取，有甚麼得時？古人心利，纔聞一言，便乃絕學，所以喚作絕學無為閒道人；今時人只欲得多知多解，廣求文義，喚作修行，不知多知多解，翻成壅塞，唯知多與兒酥乳喫，消與不消都總不知，三乘學道人皆是此樣，盡名食不消者；所謂知解不消，皆為毒藥，盡向生滅中取，真如之中都無此事，故云我王庫內無如是刀，從前所有一切解處，盡須併卻令空，更無分別，即是空如來藏；如來藏者，更無纖塵可有，即是破有法王出現世間，亦云我於然燈佛所無少法可得，此語只為空

你情量知解，但銷鎔表裏情盡，都無依執，是無事人；三乘教網，祇是應機之藥，隨宜所說，臨時施設，各各不同，但能了知，即不被惑；第一不得於一機一教邊守文作解，何以如此？實無有定法如來可說，我此宗門不論此事，但知息心即休，更不用思前慮後。

54.問：從上來皆云即心是佛，未審即那箇心是佛？師云：你有幾箇心？云：為復即凡心是佛、即聖心是佛？師云：你何處有凡聖心耶？云：即今三乘中說有凡聖，和尚何得言無？師云：三乘中分明向你道凡聖心是妄，你今不解，反執為有，將空作實，豈不是妄？妄故迷心，汝但除卻凡情聖境，心外更無別佛，祖師西來，直指一切人全體是佛，汝今不識，執凡執聖，向外馳騁，還自迷心，所以向汝道即心是佛；一念情生即墮異趣，無始已來不異今日，無有異法，故名成等正覺。云：和尚所言即者，是何道理？師云：覓什麼道理？纔有道理，便即心異。云：前言無始已來不異今日，此理如何？師云：祇為覓故，汝

自異他；汝若不覓，何處有異？云：既是不異，何更用說即？師云：汝若不認凡聖，阿誰向汝道即？即若不即，心亦不心，可中心即俱忘，阿你更擬向何處覓去？

55.問：妄能障自心，未審而今以何遣妄？師云：起妄遣妄亦成妄，妄本無根，祇因分別而有，你但於凡聖兩處情盡，自然無妄，更擬若為遣他？都不得有纖毫依執，名為我捨兩臂必當得佛。云：既無依執？當何相承？師云：以心傳心。云：若心相傳，云何言心亦無？師云：不得一法，名為傳心；若了此心，即是無心無法。云：若無心無法，云何名傳？師云：汝聞道傳心，將謂有可得也，所以祖師云：認得心性時，可說不思議，了了無所得，得時不說知，此事若教汝會。何堪也？！

56.問：祇如目前虛空，可不是境，豈無指境見心乎？師云：什麼心教汝向境上見，設汝見得，只是箇照境底心；如人以鏡照面，縱然得見眉目分

明，元來祇是影像，何關汝事？云：若不因照，何時得見？師云：若也涉因，常須假物，有什麼了時，汝不見他向汝道：撒手似君無一物，徒勞謾說數千般。云：他若識了，照亦無物耶？師云：若是無物，更何用照？你莫開眼囈語去。

57.上堂云：百種多知，不如無求最第一也；道人是無事人，實無許多般心，亦無道理可說。無事散去！

58.問：如何是世諦？師云：說葛藤作什麼？本來清淨，何假言說問答，但無一切心，即名無漏智；汝每日行住坐臥一切言語，但莫著有為法，出言瞬目，盡同無漏；如今末法向去，多是學禪道者，皆著一切聲色，何不與我心心同虛空去，如枯木石頭去，如寒灰死火去，方有少分相應！若不如是，他日盡被閻老子拷你在；你但離卻有無諸法，心如日輪常在虛空，光明自然不照而照，不是省力底事！到此之時無棲泊處，即是行諸佛行，便是應無所住而生其心，此是你清淨法

身，名為阿耨菩提。若不會此意，縱你學得多知，勤苦修行，草衣木食，不識自心，盡名邪行，定作天魔眷屬，如此修行當復何益？誌公云：佛本是自心作，那得向文字中求？饒你學得三賢四果十地滿心，也祇是在凡聖內坐，不見道：諸行無常，是生滅法；勢力盡，箭還墜，招得來生不如意！爭似無為實相門，一超直入如來地，為你不是與麼人，須要向古人建化門廣學知解。誌公云：不逢出世明師，枉服大乘法藥，你如今一切時中行住坐臥，但學無心，久久須實得，為你力量小，不能頓超，但得三年五年、或十年，須得箇入頭處自然會去；為汝不能如是，須要將心學禪學道，佛法有甚麼交涉？故云：如來所說，皆為化人，如將黃葉為金，止小兒啼，決定不實；若有實得，非我宗門下客，且與你本體有甚交涉？故經云：實無少法可得名為阿耨菩提，若也會得此意，方知佛道魔道俱錯，本來清淨皎皎地，無方圓、無大小、無長短等相，無漏無為、無迷無悟，了了見無一物、亦無人、亦無佛，大千沙界海中漚，一切聖賢如電拂，一切不

如心真實；法身從古至今，與佛祖一般，何處欠少一毫毛？既會如是意，大須努力！盡今生去，出息不保入息！

59.問：六祖不會經書，何得傳衣為祖？秀上座是五百人首座，為教授師，講得三十二本經論，云何不傳衣？師云：為他有心，是有為法，所修所證，將為是也，所以五祖付六祖。六祖當時祇是默契得，密授如來甚深意，所以付法與他。汝不見道：法本法無法，無法法亦法，今付無法時，法法何曾法？若會此意，方名出家兒，方好修行；若不信，云何明上座走來大庾嶺頭尋六祖，六祖便問：汝來求何事？為求衣、為求法？明上座云：不為衣來，但為法來！六祖云：汝且暫時斂念，善惡都莫思量；明乃稟語。六祖云：不思善，不思惡，正當與麼時，還我明上座父母未生時面目來！明於言下忽然默契，便禮拜云：如人飲水，冷煖自知，某甲在五祖會中，枉用三十年功夫，今日方省前非。六祖云：如是！到此之時，方知祖師西來，直指人心見性成佛，不在言

說。豈不見阿難問迦葉云：世尊傳金襴外，別傳何物？迦葉召阿難，阿難應：諾！迦葉云：倒卻門前剎竿著！此便是祖師之標榜也。甚深阿難三十年為侍者，祇為多聞智慧，被佛訶云：汝千日學慧，不如一日學道；若不學道，滴水難消！

60.問如何得不落階級？師云：終日喫飯未曾咬著一粒米，終日行未曾踏著一片地，與摩（疑同麼）時無人我等相；終日不離一切事，不被諸境惑，方名自在人；更時時念念不見一切相，莫認前後三際，前際無去、今際無住、後際無來，安然端坐任運不拘，方名解脫。努力努力！此門中千人萬人，只得三箇五箇，若不將為事，受殃有日在！故云：著力今生須了卻，誰能累劫受餘殃？！

弟子規

總敘

1.弟子規，聖人訓。首孝悌，次謹信。汎愛眾，而親仁。有餘力，則學文。

入則孝

2.父母呼，應勿緩。父母命，行勿懶。父母教，須敬聽。父母責，須順承。

3.冬則溫，夏則清。晨則省，昏則定。出必告，反必面。居有常，業無變。

4.事雖小，勿擅為。苟擅為，子道虧。物雖小，勿私藏。苟私藏，親心傷。

5.親所好，力為具。親所惡，謹為去。身有傷，貽親憂。德有傷，貽親羞。

6.親愛我，孝何難。親憎我，孝方賢。

7.親有過，諫使更。怡吾色，柔吾聲。諫不入，悅復諫。號泣隨，撻無怨。

8.親有疾，藥先嘗。晝夜侍，不離床。喪三年，常悲咽。居處變，酒肉絕。喪盡禮，祭盡誠。事死者，如事生。

出則悌

9.兄道友，弟道恭。兄弟睦，孝在中。財物輕，怨何生。言語忍，忿自泯。

10.或飲食，或坐走。長者先，幼者後。長呼人，即代叫。人不在，己即到。

11.稱尊長，勿呼名。對尊長，勿見能。路遇長，疾趨揖。長無言，退恭立。

12.騎下馬，乘下車。過猶待，百步餘。

13.長者立，幼勿坐。長者坐，命乃坐。

14.尊長前，聲要低。低不聞，卻非宜。進必趨，退必遲。問起對，視勿移。

15.事諸父，如事父。事諸兄，如事兄。

謹

16.朝起早，夜眠遲。老易至，惜此時。晨必盥，兼漱口。便溺回，輒淨手。

17.冠必正，紐必結。襪與履，俱緊切。置冠服，有定位。勿亂頓，致污穢。衣貴潔，不貴華。上循分，下稱家。

18.對飲食，勿揀擇。食適可，勿過則。

19.年方少，勿飲酒。飲酒醉，最為醜。

20.步從容，立端正。揖深圓，拜恭敬。勿踐閾，勿跛倚。勿箕踞，勿搖髀。

21.緩揭簾，勿有聲。寬轉彎，勿觸棱。執虛器，如執盈。入虛室，如有人。

22.事勿忙，忙多錯。勿畏難，勿輕略。

23.鬥鬧場，絕勿近。邪僻事，絕勿問。

24.將入門，問孰存。將上堂，聲必揚。人問誰，對以名。吾與我，不分明。

25.用人物，須明求。倘不問，即為偷。借人物，及時還。後有急，借不難。

信

26.凡出言，信為先。詐與妄，奚可焉。話說多，不如少。惟其是，勿佞巧。奸巧語，穢污詞。市井氣，切戒之。

27.見未真，勿輕言。知未的，勿輕傳。事非宜，勿輕諾。苟輕諾，進退錯。

28.凡道字，重且舒。勿急疾，勿模糊。彼說長，此說短。不關己，莫閒管。

29.見人善，即思齊。縱去遠，以漸躋。見人惡，即內省。有則改，無加警。

30.唯德學，唯才藝。不如人，當自礪。若衣服，若飲食。不如人，勿生戚。

31.聞過怒，聞譽樂。損友來，益友卻。聞譽恐，聞過欣。直諒士，漸相親。

32.無心非，名為錯。有心非，名為惡。過能改，歸於無。倘掩飾，增一辜。

汎愛眾

33.凡是人，皆須愛。天同覆，地同載。

34.行高者，名自高。人所重，非貌高。才大者，望自大。人所服，非言大。

35.己有能，勿自私。人有能，勿輕訾。

36.勿諂富，勿驕貧。勿厭故，勿喜新。

37.人不閒，勿事攪。人不安，勿話擾。人有短，切莫揭。人有私，切莫說。

38.道人善，即是善。人知之，愈思勉。揚人惡，即是惡。疾之甚，禍且作。善相勸，德皆建。過不規，道兩虧。

39.凡取與，貴分曉。與宜多，取宜少。

40.將加人，先問己。己不欲，即速已。

41.恩欲報，怨欲忘。抱怨短，報恩長。

42.待婢僕，身貴端。雖貴端，慈而寬。

43.勢服人，心不然。理服人，方無言。

親仁

44.同是人，類不齊。流俗眾，仁者希。果仁者，人多畏。言不諱，色不媚。

45.能親仁，無限好。德日進，過日少。不親仁，無限害。小人進，百事壞。

餘力學文

46.不力行，但學文。長浮華，成何人。但力行，不學文。任己見，昧理真。

47.讀書法，有三到。心眼口，信皆要。方讀此，勿慕彼。此未終，彼勿起。

48.寬為限，緊用功。工夫到，滯塞通。心有疑，隨札記。就人問，求確義。

49.房室清，牆壁淨。几案潔，筆硯正。墨磨偏，心不端。字不敬，心先病。

50.列典籍，有定處。讀看畢，還原處。雖有急，卷束齊。有缺壞，就補之。

51.非聖書，屏勿視。蔽聰明，壞心志。勿自暴，勿自棄。聖與賢，可馴致。

朱子治家格言

1.黎明即起，灑掃庭除，要內外整潔；既昏便息，關鎖門戶，必親自檢點。一粥一飯，當思來處不易；半絲半縷，恒念物力維艱。

2.宜未雨而綢繆，毋臨渴而掘井。自奉必須儉約，宴客切勿留連。器具質而潔，瓦缶勝金玉；飲食約而精，園蔬愈珍饈。勿營華屋，勿謀良田。

3.三姑六婆，實淫盜之媒；婢美妾嬌，非閨房之福。童仆勿用俊美，妻妾切忌艷妝。

4.祖宗雖遠，祭祀不可不誠；子孫雖愚，經書不可不讀。居身務期簡樸；教子要有義方。

5.勿貪意外之財，勿飲過量之酒。與肩挑貿易，勿占便宜；見窮苦親鄰，須加溫恤。

6.刻薄成家，理無久享；倫常乖舛，立見消亡。兄弟叔侄，需分多潤寡，長幼內外，宜法肅辭嚴。

7.聽婦言，乖骨肉，豈是丈夫，重貲才，薄父母，不成人子。嫁女擇佳婿，無索重聘；娶媳求淑女，勿計厚奩。

8.見富貴而生諂容者，最可恥；遇貧窮而作驕態者，賤莫甚。居家戒爭訟，訟則終兇；處世戒多言，言多必失。

9.勿恃勢力而凌逼孤寡；勿貪口腹而恣殺生禽。乖僻自是，悔誤必多；頹隳自甘，家道難成。

10.狎昵惡少，久必受其累；屈志老成，急則可相依。

11.輕聽發言，安知非人之譖愬？當忍耐三思；因事相爭，焉知非我之不是？須平心暗想。施惠無念，受恩莫忘。凡事當留餘地，得意不宜再往。

12.人有喜慶，不可生嫉妒心；人有禍患，不可生喜幸心。善欲人見，不是真善；惡恐人知，便是大惡。

13.見色而起淫心，報在妻女；匿怨而用暗箭，禍延子孫。家門和順，雖饔飧不繼，亦有餘歡；國課早完，即囊橐無餘，自得至樂。

14.讀書志在聖賢，為官心存君國。守分安命，順時聽天。為人若此，庶乎近焉。

文昌帝君陰騭文

帝君曰：吾十七世為士大夫身，未嘗虐民酷吏。救人之難，濟人之急，憫人之孤，容人之過，廣行陰騭，上格蒼穹。
人能如我存心，天必賜汝以福。
於是訓於人曰：昔于公治獄，大興駟馬之門；竇氏濟人，高折五枝之桂；救蟻中狀元之選；埋蛇享宰相之榮。
欲廣福田，須憑心地。行時時之方便，作種種之陰功。
利物利人，修善修福。
正直代天行化，慈祥為國救民。忠主孝親，敬兄信友。
或奉真朝斗，或拜佛念經。報答四恩，廣行三教。
濟急如濟涸轍之魚，救危如救密羅之雀。
矜孤恤寡，敬老憐貧。

措衣食周道路之饑寒，施棺槨免屍骸之暴露。
家富提攜親戚，歲饑賑濟鄰朋。
斗稱須要公平，不可輕出重入。
奴婢待之寬恕，豈宜備責苛求。
印造經文，創修寺院。
捨藥材以拯疾苦，施茶水以解渴煩。
或買物而放生，或持齋而戒殺。
舉步常看蟲蟻，禁火莫燒山林。
點夜燈以照人行，造河船以濟人渡。
勿登山而網禽鳥，勿臨水而毒魚蝦。
勿宰耕牛。
勿棄字紙。
勿謀人之財產，勿妒人之技能。
勿淫人之妻女，勿唆人之爭訟，勿壞人之名利，
勿破人之婚姻。
勿因私讎，使人兄弟不和。
勿因小利，使人父子不睦。
勿倚權勢而辱善良，勿恃富豪而欺窮困。
善人則親近之，助德行於身心；惡人則遠避之，
杜災殃於眉睫。

常須隱惡揚善，不可口是心非。
翦礙道之荊榛，除當途之瓦石。
修數百年崎嶇之路，造千萬人來往之橋。
垂訓以格人非，捐貲以成人美。
作事須循天理，出言要順人心。
見先哲於羹牆，慎獨知於衾影。
諸惡莫作，眾善奉行；永無惡曜加臨，常有吉神擁護；近報則在自己，遠報則在兒孫。
百福駢臻，千祥雲集，豈不從陰騭中得來者哉。

俞淨意公遇竈神記

明嘉靖時，江西俞公，諱都，字良臣，多才博學，十八歲為諸生，每試必高等。年及壯，家貧授徒，與同庠生十餘人，結文昌社，惜字，放生，戒淫、殺、口過，行之有年。前後應試七科，皆不中，生五子，四子病夭，其第三子，甚聰秀，左足底有雙痣，夫婦寶之，八歲戲於里中，遂失去，不知所之，生四女，僅存其一，妻以哭兒女故，兩目皆盲，公潦倒終年，貧窘益甚。自反無大過，慘膺天罰。年四十外，每歲臘月終，自寫黃疏，禱於竈神，求其上達。如是數年亦無報應。至四十七歲時，除夕與瞽妻一女夜坐，舉室蕭然，淒涼相弔，忽聞叩門聲，公秉燭視之，見一角巾皂服之士，鬚髮半蒼，長揖就座，口稱姓張，自遠路而歸，聞君家愁歎，特來相慰。公心異其人，執禮甚恭，因言生平讀書積行，至今功名不遂，妻子不全，衣食不繼，且以

歷焚竈疏，為張誦之。張曰：予知君家事久矣，君意惡太重，專務虛名，滿紙怨尤，瀆陳上帝，恐受罰不止此也。公大驚曰：聞冥冥之中，纖善必錄，予誓行善事，恪奉規條久矣，豈盡屬虛名乎。張曰：即如君規條中惜字一款，君之生徒與知交輩，多用書文舊冊，糊窗裹物，甚至以之拭桌，且藉口曰勿污，而旋焚之，君日日親見，略不戒諭一語，但遇途間字紙，拾歸付火，有何益哉。社中每月放生，君隨班奔逐，因人成事，儻諸人不舉，君亦浮沈而已，其實慈悲之念並未動於中也。且君家蝦蟹之類；亦登於庖，彼獨非生命耶。若口過一節，君語言敏妙，談者常傾倒於君，君彼時出口，心亦自知傷厚，但於朋談慣熟中，隨風訕笑，不能禁止，舌鋒所及，怒觸鬼神，陰惡之註，不知凡幾，乃猶以簡厚自居，吾誰欺，欺天乎？邪淫雖無實迹，君見人家美子女，必熟視之，心即搖搖不能遣，但無邪緣相湊耳，君自反身當其境，能如魯男子乎，遂謂終身無邪色，可對天地鬼神，真妄也。

此君之規條誓行者，尚然如此，何況其餘，君連歲所焚之疏，悉陳於天，上帝命日遊使者，察君善惡數年，無一實善可記，但於私居獨處中，見君之貪念、淫念、嫉妒念、褊急念、高己卑人念、憶往期來念、恩讎報復念，憧憧於胸，不可紀極，此諸種種意惡，固結於中，神註已多，天罰日甚，君逃禍不暇，何由祈福哉。公驚愕惶悚，伏地流涕曰：君既通幽事，定係尊神，願求救度。張曰：君讀書明禮，亦知慕善為樂，當其聞一善言時，不勝激勸，見一善事，不勝鼓舞，但旋過旋忘，信根原自不深，恒性是以不固，故平生善言善行，都是敷衍浮沈，何嘗有一事著實，且滿腔意惡，起伏纏綿，猶欲責天美報。如種徧地荊棘，癡癡然望收嘉禾，豈不謬哉。君從今後，凡有貪淫客氣，妄想諸雜念，先具猛力，一切摒除，收拾乾乾淨淨，一箇念頭，只理會善一邊去，若有力量能行的善事，不圖報，不務名，不論大小難易，實實落落耐心行去，若力量不能行的，亦要勤勤懇懇，使此善意圓滿。第一要忍耐心，第二要永遠心，切不可自惰，切不可自

欺，久久行之，自有不測效驗。君家事我，甚見虔潔，特以此意報之，速速勉持，可回天意。言畢，即進公內室，公即起隨之，至竈下，忽不見，方悟為司命之神。因焚香叩謝，即於次日元旦，拜禱天地，誓改前非，實行善事。自別其號曰淨意道人，誌誓除諸妄也。初行之日，雜念紛乘，非疑則惰，忽忽時日，依舊浮沈，因於家堂所供觀音大士前，叩頭流血，敬發誓願，願善念真純，善力精進，倘有絲毫自寬，永墮地獄。每日清晨，虔誦大慈大悲尊號一百聲，以祈陰相。從此一言一動一念一時皆如鬼神在傍，不敢欺肆，凡一切有濟於人有利於物者，不論事之巨細，身之忙閒，人之知不知，力之繼不繼，皆歡喜行持，委曲成就而後止，隨緣方便，廣植陰功。且以敦倫、勤學、守謙、忍辱與夫因果報應之言，逢人化導，惟日不足，每月晦日，即計一月所行所言者，就竈神處為疏以告之，持之既熟，動則萬善相隨，靜則一念不起。如三年，年五十歲，乃萬曆二年，甲戌會試，張江陵為首輔，輟闈後，訪於同鄉，為子擇師，人交口薦

公，遂聘赴京師，公挈眷以行，張敬公德品，為援例入國學。萬曆四年丙子，附京鄉試，遂登科，次年中進士，一日謁內監楊公，楊令五子出拜，皆其覓諸四方，為己嗣以娛老者，內一子，年十六，公若熟其貌，問其籍。曰：江右人，小時誤入糧船，猶依稀記姓氏閭里，公甚訝之，命脫左足，雙痣宛然，公大呼曰：是我兒也，楊亦驚愕，即送其子，隨公還寓，公奔告夫人，夫人撫子大慟，血淚迸流，子亦啼，捧母之面而舐其目，其母雙目復明，公悲喜交集，遂不願為官。辭江陵回籍。張高其義，厚贈而還，公居鄉，為善益力。其子娶妻，連生七子皆育，悉嗣書香焉。公手書遇竈神，并實行改過事，以訓子孫，身享康壽八十八歲。人皆以為實行善事，回天之報云。同里後學羅禎記。

俞淨意公遇竈神記白話譯文

明朝嘉靖時，江西人俞都，字良臣。多才博學，十八歲即中秀才，每年考試，都是一等。中年時，家中貧困，教書謀生。與同年秀才十餘人，成立文昌社，遵照文昌帝君陰騭文。力行惜字，放生，戒淫、殺、口過。實行多年，但前後七次參加會試（舉人），均落榜。生育五子，四子病死，而第三子，非常聰明，左足底有雙痣，夫婦甚珍愛。於八歲時走失，不知去向。生四女，僅存一女，其妻因哭喪子之痛，雙目都瞎。窮苦潦倒，家境更貧。自己反省，平生并無大過，竟遭上天懲罰。自四十歲以後，每年除夕，自寫疏文，向竈神禱告，求竈神奏達上天。經過數年，并無感應。四十七歲時，除夕夜與盲妻一女枯坐，滿室蕭條淒涼。突然聽到敲門聲，點燭開門，見一頭戴四巾，身穿黑色衣服，鬚髮半白之老者進來，行禮招呼後即入座，自稱：姓張，自

遠路回來，聽到你家中有憂愁嘆息聲，特地前來慰問。俞都感覺非平常人，對待他甚為恭敬。并述說平生讀書行善、修德，并無大過，但迄今功名不成，妻子不能保全，衣食不足，生活貧困。且以歷年焚燒疏文，向老者述說內容，老者說：『我知你家中事很久，你的惡念太重，專圖虛名，所奏疏文，滿紙怨天尤人，褻瀆上天，恐怕天罰不止如此』。俞都聽後大驚，說：『聽說冥冥之中，有鬼神監察善惡，即使小善亦必記錄，而我發願力行善事，奉行文昌社所訂規條很久，難道都是虛名。』。老者答說：『如規條中惜字一款，你的學生、朋友，多用舊書糊窗，包東西，擦桌子，又藉口不可隨便丟棄，再拿去燒掉，你每日親見，未曾告戒一語；但偶然在路途中看到字紙，撿回燃燒，有何益處。又文昌社每月放生，你只是被動跟著做，并未盡心盡力，如別人不做，你就不主動發心去做，其實內心并無慈悲之念，僅是隨波逐流而已。且你家中廚房，活蝦、活蟹亦蒸煮食用，蝦蟹難道不是生命。若口過一節，你能言善道，又有才學，很會說風涼

話，諷刺別人，當時出口，內心也自知有傷厚道，但於熟悉朋友閑談時，隨意譏諷別人，不能禁止，反逞口舌之快，因而觸怒鬼神，陰間所記之惡事，不知多少，自己不知，乃自認為厚道，這是欺誰？難道還能欺天？邪淫雖然未有實跡，但你見美貌女子，則必熟視，心起邪念，只是沒有機緣而已；你自己反省，假如當時有機緣湊合，能不動心？而乃自認為終身無邪色，可以對天地鬼神，真是虛假不實。這些文昌社訂定的規條，你都如此，何況其餘。你每年所焚疏文，都上達於天，上帝命日遊使者，考察你的善惡，數年竟無一善可記。但於私居獨處時，只見你的貪念、淫念、嫉妒念、褊急念、傲慢念、追憶過去念、期望未來念、恩仇報復念，充滿心中，此種種惡念，固結心中，神明記錄甚多。上天懲罰日重，你逃避災禍尚不及，還想再求福報？』。俞都聽後，惶恐畏懼，跪伏地下痛哭，苦苦哀求：『你既知幽冥之事，必是尊貴之神，祈求救度。』。老者說：『你讀書明禮，也曉得行善為樂事，當聽到一善言，見一善事，即起激勵鼓舞

行善之心，但事過之後，轉眼即忘，信心不堅，缺乏耐心、恆心。因此，平生善言善行，都是敷衍了事，不切實際，未曾真正發心力行。而且心中充滿惡念，還想責怪上天未降福。就如遍地種植荊棘，妄想收成稻穀，豈不荒謬？你從今以後，所有貪念、淫念、妄想，種種雜念，先盡力斷除，徹底悔改，不起一絲惡念，時時心存善念（斷一切惡）。若有能力所及善事，不圖回報，不務虛名，不論大小難易，切切實實，耐心力行。若能力不及，亦須心存誠意，隨分隨力，勸人為善，使此善意圓滿。（修一切善）。第一要忍耐心，第二要永遠心，切不可懈怠，不可自欺，長久力行，自然有不可預測的效驗。你家中奉祀我，甚為恭敬誠懇，因此，特地告訴你趕快勉力修持，可挽回天意。』說完即進入內室，至竈下，突然不見，始曉得是竈神示現。因此，焚香叩謝竈神。自次日元旦，禮拜祈禱天地，發誓痛改前非，力行善事，自號淨意道人，以示斷除一切妄想惡念。最初實行，雜念不斷，不是懷疑，即是懈怠，匆匆過去，依舊無進步。因此，

在家中佛堂所供奉觀世音菩薩前，叩頭流血，懇切發誓，願善念永純，善力精進，倘有一絲懈怠，永遠墮落地獄。每日清晨，虔誠誦大慈大悲觀世音菩薩一百聲，以祈求佛菩薩加持保佑永不懈怠、墮落。從此以後，一言、一動、一念、一時都如同鬼神在旁監視，不敢自欺放肆，凡是一切於人於物有利益之事，不論大小，本身忙或閑，別人知或不知，能力及或不及，都歡喜力行，委曲婉轉去完成，隨緣方便，廣積陰德。且時時以孝順父母，尊師重道，敦睦倫常，勤修學問，謙虛、忍耐及因果報應之道理，勸導教化大眾，一日不斷。每月三十日，即累計一月所行善言善事，自寫疏文，稟告竈神。持之有恆後，動則萬善相隨，靜則一念不起。起心動念，都是善意。如此，力行三年，至五十歲，即萬曆二年，朝廷會試，張江陵為宰相，主持會試完畢造訪同鄉，為其子選擇良師，同鄉都推薦俞公，乃聘其前往京師。俞公攜眷同行。宰相敬重其品德學問，為其援例入國學（國家辦的大學）。萬曆四年，參加鄉試，高中舉人，次年中進士。有一

天，謁見太監楊公公，楊公公命其義子五人出來相見。其中一人，年十六歲，俞公見其面熟，詢問其本籍，答說江右人，小時誤入糧船，還能記得家鄉景況及姓氏，俞公非常驚訝，命其脫下左腳，見腳底雙痣明顯，大叫是我兒子，楊公公亦驚愕，即送還其子，隨其回居處，奔告其妻，其妻抱子痛哭流淚，其子亦哭，捧母臉以舌舐眼睛，其母雙目復明。俞公悲喜交集，不願為官，辭別宰相，返回本籍，宰相表揚其義行，厚贈禮物，送其返鄉。俞公居於鄉里，為善更加努力，其子娶婦，連生七子都養育成人，且書香門第，個個成名。俞公乃記述遇竈神并力行改過行善事，以訓誨子孫。本身康寧，享壽八十八歲。鄉里都認為是改過斷惡，修福修善之果報。同鄉晚輩羅禎記述。